



フレイルの予防



栄養状態・口腔機能の改善

たんぱく質や微量栄養素（特にビタミン D）の不足がフレイルの危険因子となることから、これらの十分な摂取が求められます。また歯科検診により定期的にオーラルフレイルを予防していくことも大切です。

身体活動の増加

安全かつ容易に行える歩行のほか、有酸素運動だけでなく適度な筋力トレーニングを組み合わせた多因子運動の有用性が複数報告され推奨されています。

積極的な社会参加

家族や友人と接する機会を増やし、積極的に社会に参加して閉じこもりがちにならない生活を送ることが、有用と考えられています。

